

预防颈椎病其实很简单

爱护脊柱有三道防线,分别是预防、保健和治疗。如果预防措施失败,颈椎就会出问题。预防方法主要有以下几种:

正确坐姿:保持正常坐姿,双肩后展,脊柱正直,两足着地。

活动颈部:每隔一两个小时左右就转动一次颈部,动作要轻柔缓慢,每次尽量转到最大限度。

抬头远望:避免过长时间伏案或低头,多抬头远望可以消除疲劳。

睡眠方式:睡眠选择合适的枕头,最好软硬适中,和肩同高,颈部能垫实且头部略微后仰。

防寒防湿:风寒、潮湿会导致血管收缩,血流减慢,影响正常代谢,因此要注意保暖防寒。

避免损伤:不要猛抬重物,回头时要柔缓,紧急刹车也要越少越好。

积极锻炼:尤其是背肌锻炼,用毛巾紧贴后颈部,双手拉,头颈则向后用力,互相抵抗5次。☞

**办公室藏着“健康杀手”**

1.日光灯。日光灯不但会让你的皮肤显得蜡黄,还可能伤害皮肤。纽约州立大学石溪分校调查发现,某些办公室使用的节能日光灯,可能造成与紫外线一样的皮肤伤害。建议最好避免近距离使用日光灯,可加装玻璃罩,提高安全性。

2.手机、键盘、鼠标。美国亚利桑那大学微生物学教授格尔巴说,办公桌(特别是键盘、鼠标和手机)的细菌数是马桶座的400倍,应定期给手机、键盘及鼠标消毒,预防感染。

3.同事。根据调查显示,83%的员工会因工作压力而感到焦虑。这种压力甚至可能成为健康“杀手”,压力大的员工患心脏病或中风的几率要比一般人高出五成。建议因同事问题而感到心力交瘁的人,可试着与当事人讨论造成压力的原因,并请教主管如何解决问题。

4.椅子。大家都知道久坐办公椅可能会伤害背部,即使选择其他坐姿也不一定好。建议坐得时间过久时,可选择站着办公一会儿。☞

盐炒小茴香外敷治肩周炎

用食盐500克、小茴香80克放锅内炒熟,装入布包内,敷患处。每晚一次,出汗之后能止痛。南京市中西医结合医院疼痛科的医生周建斌介绍,小茴香属于温性药物,具有散寒止痛、理气的功效,小茴香与食盐一起炒,能加强散寒止痛的功效。所以,如果确诊是风寒原因导致的肩周炎,用这个方子一般是有效的。☞

如何判断肠胃不好

对很多人来说,现在不是吃得太少,而是吃得太多了,因此导致胃肠负担过重,引起一系列健康问题。那么,如何判断自己的胃肠负担是否过重呢?

饭后腹胀。如果饭后两小时,甚至晚饭后到次日早上仍觉得腹部腹胀,说明摄入食物过量。

口气和舌苔异常。如果自觉口苦,口中有酸腐的气味且舌苔厚腻,说明摄入的食物过量,超过了胃肠的消化能力。半消化的食物堆积在胃肠中,会使人的胃肠中产生湿热,湿热向上熏蒸口舌,就出现了口苦,口中有酸腐的气味及舌苔厚腻等症状。

便秘或腹泻。胃肠负担过重的人往往会出现大便性状的变化,或者便秘,大便难以排出,不停放屁;或者腹泻,排出的稀便中有未消化的食物,气味酸臭。这是由于摄入的食物过量,超过了胃肠的消化能力,导致脾胃虚弱,不能正常消化食物,将食物残渣转化为大便所致。

胃肠负担过重的人应当减少食物的总量,节制零食,选择清淡可口、易消化、富含维生素及蛋白质的食物,如豆腐、新鲜蔬菜、鱼、蛋、小米粥等。症状较重的可服用健脾消食导滞的药物来治疗。☞

本刊综合

给春季抑郁开个“阳光”处方

春季,人的情绪波动较频繁,会有莫名的心情烦躁现象,不妨试试“阳光”处方。

采阳光:主动走出去晒晒太阳,舒展舒展筋骨,放松一下心情。

品花茶:从中医的角度看,春季补五脏,当以疏肝解郁为先。而花茶的疏肝行气解郁的作用极佳,如玫瑰花茶、茉莉花茶、杭白菊茶。除此之外,常按百会穴、肝

膈穴、三阴交穴,也有疏肝理气的效果。

排疾病:除了季节性抑郁之外,有些抑郁可能是某些疾病的症状表现之一,如中风后遗症、帕金森综合征等。如一两周调整后,患者仍未改善,应及时就诊。

防复发:春季,有抑郁症的人要保证睡眠,坚持服药,定期复诊,避免复发。☞